

みんなで栄養かるた

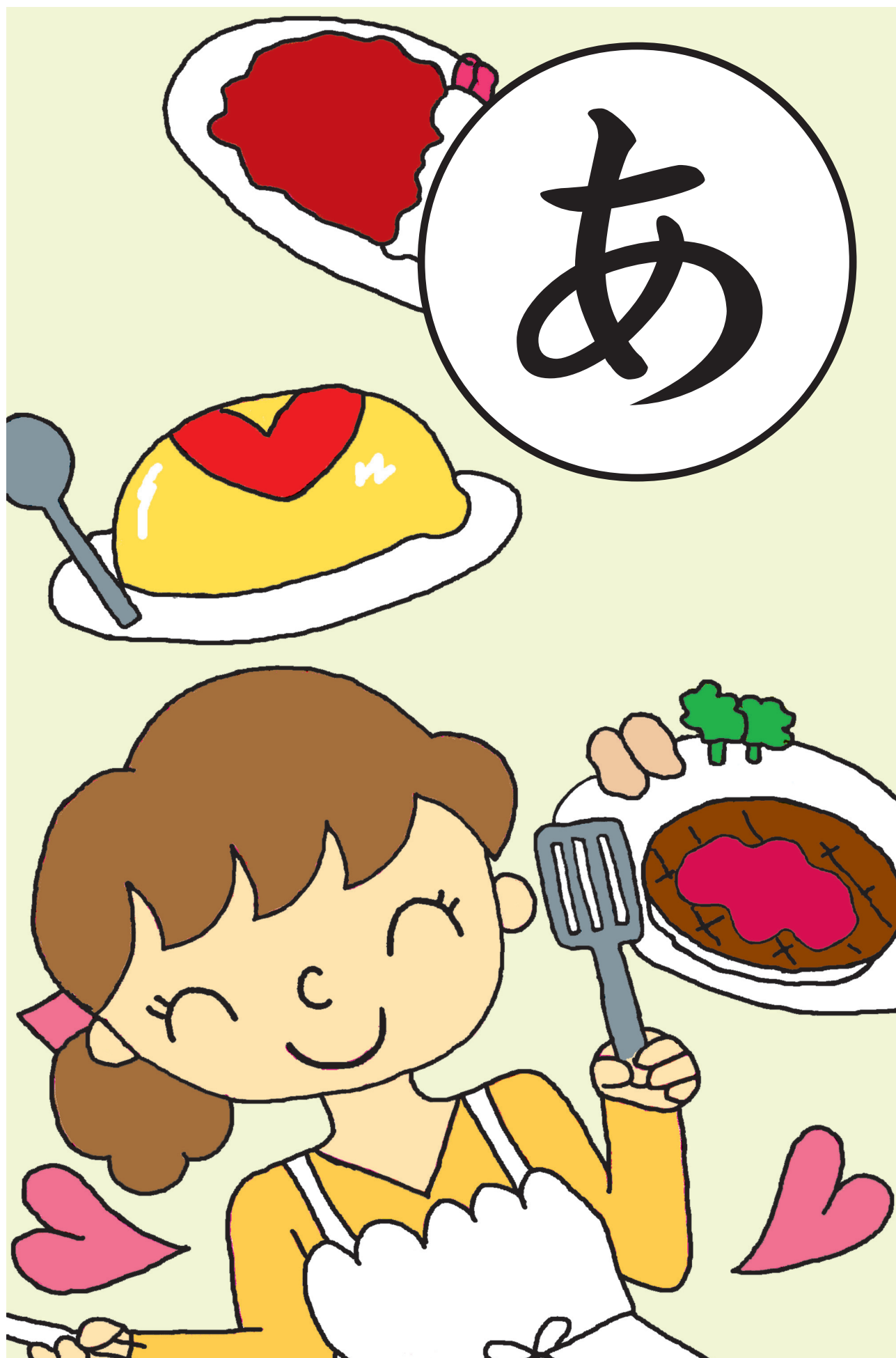


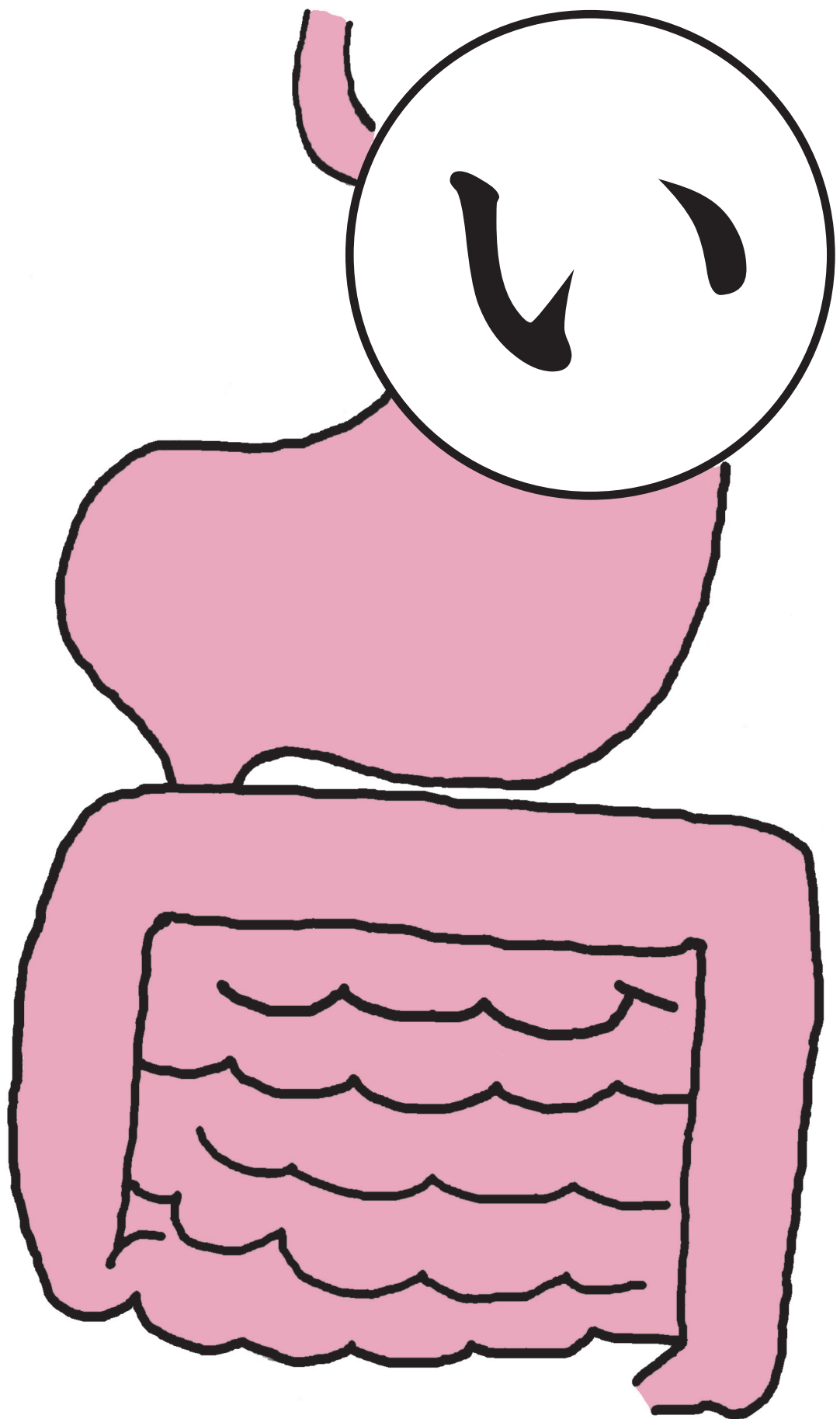
城西大学薬学部
医療栄養学科

管理栄養士の



DHA



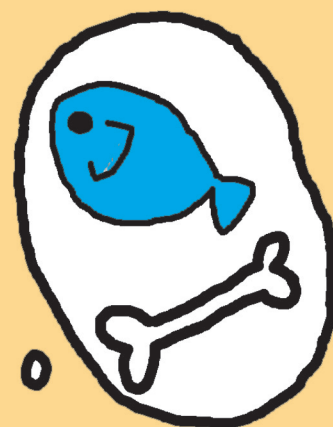




うー~~~~



え

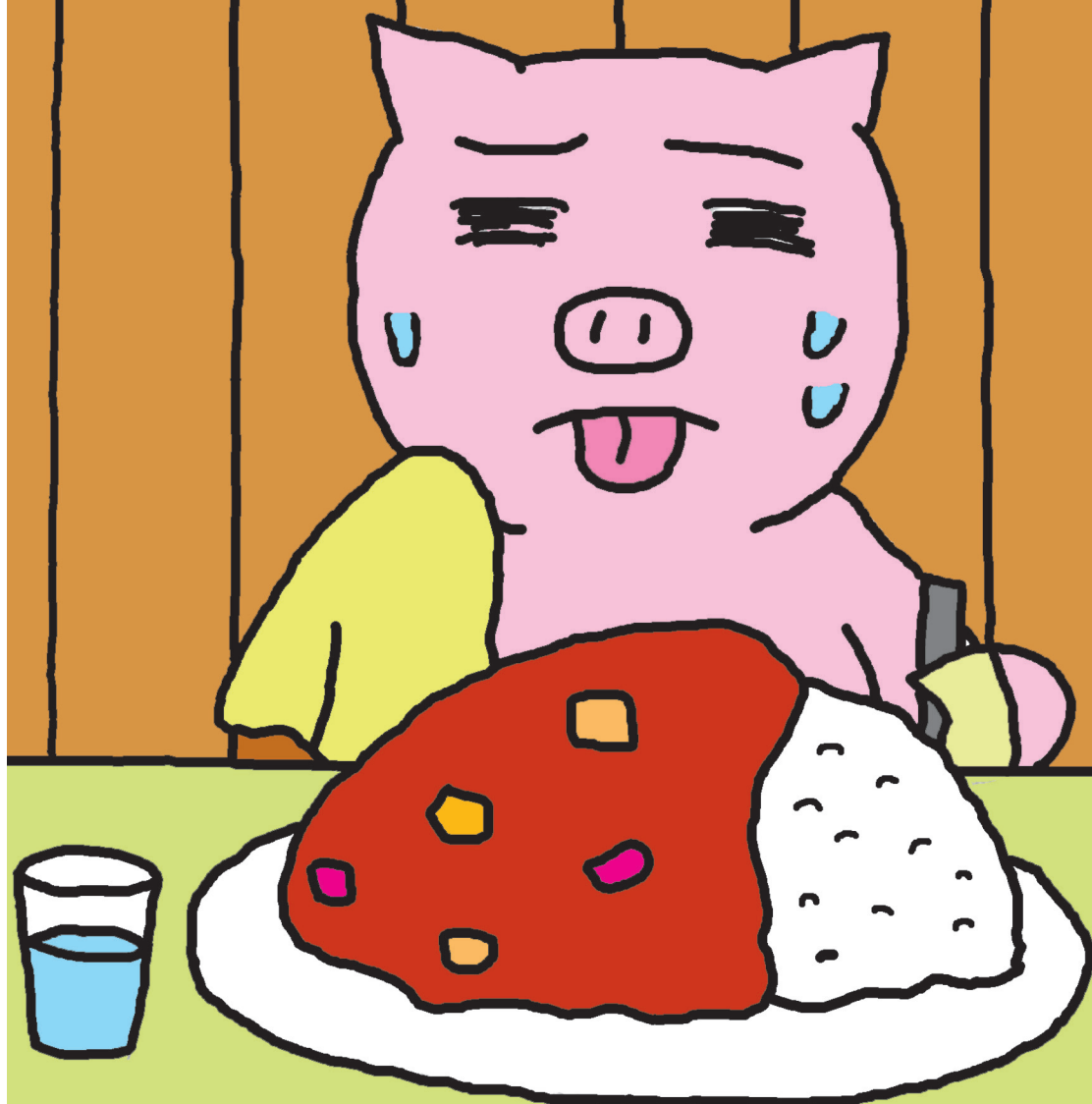




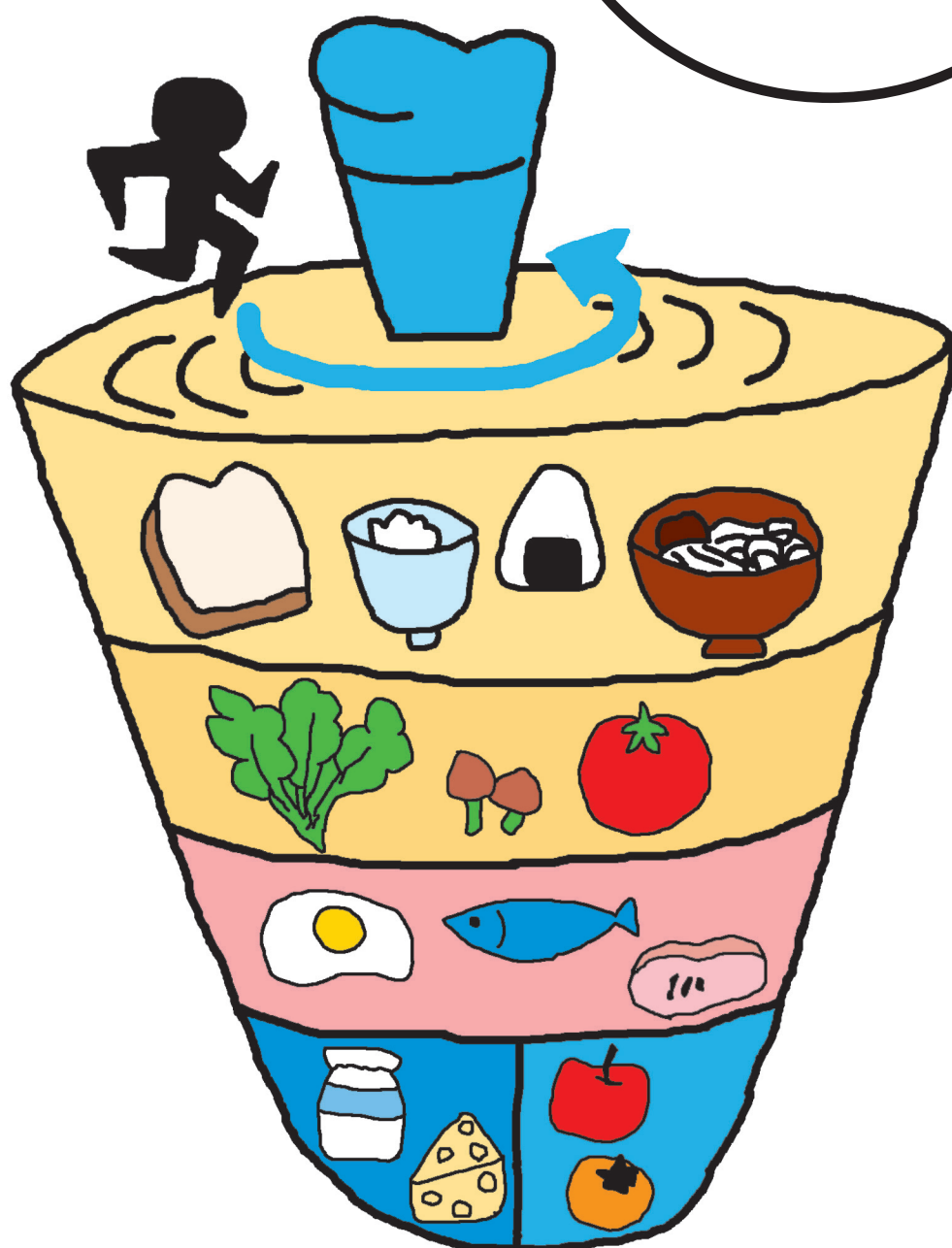
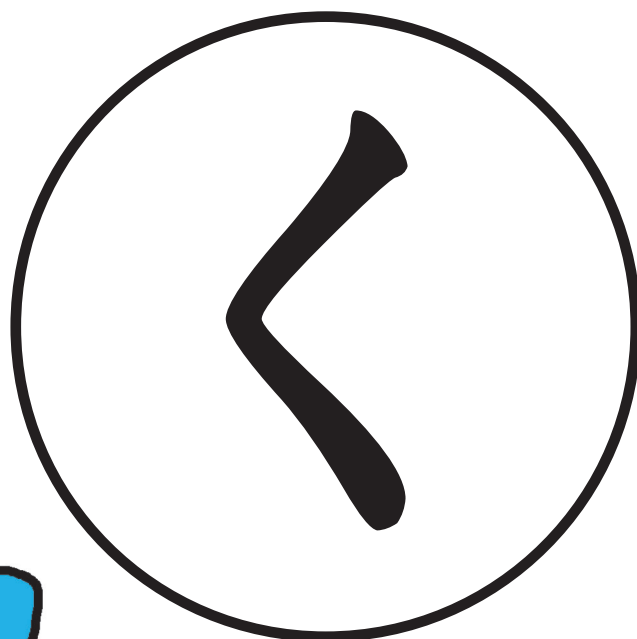
か

カレー
始めました

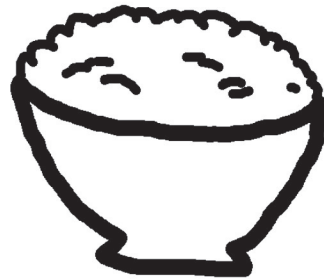
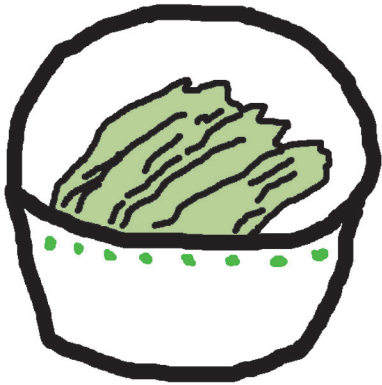
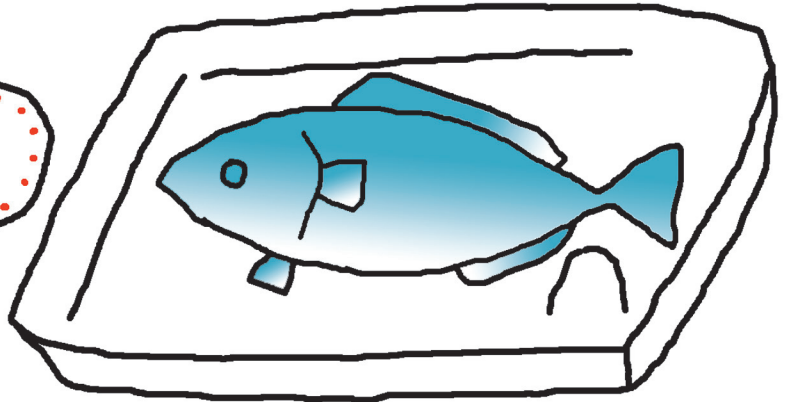
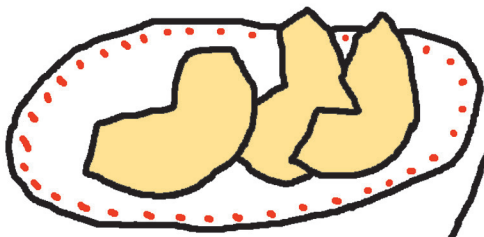
トン汁
280円

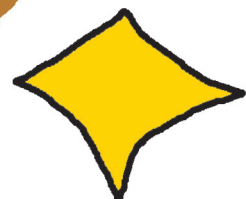
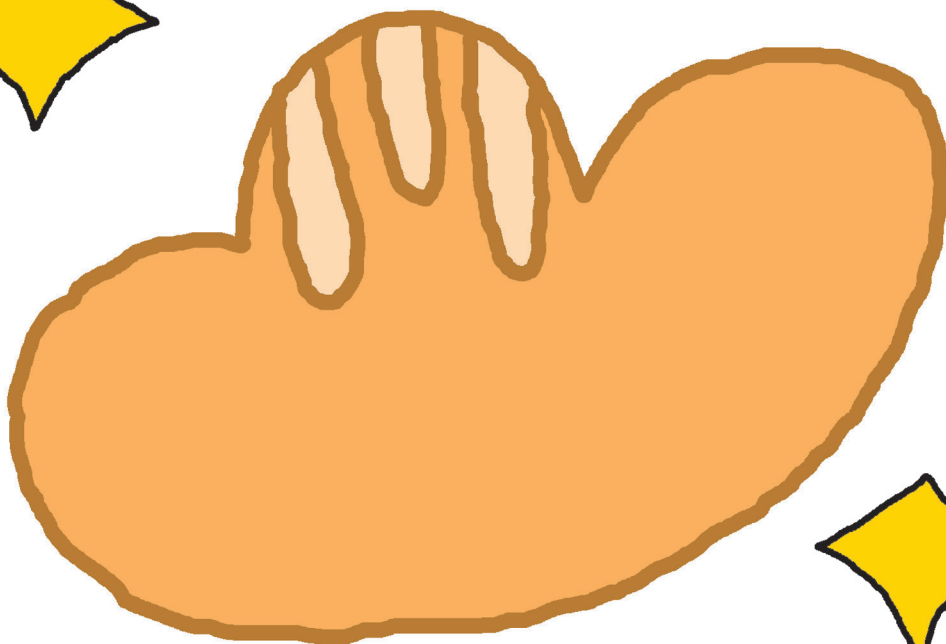
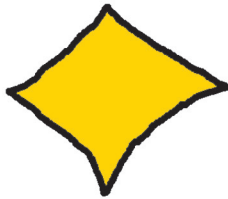
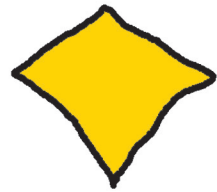
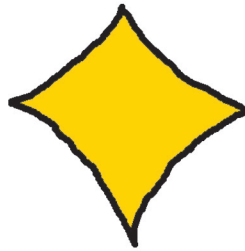


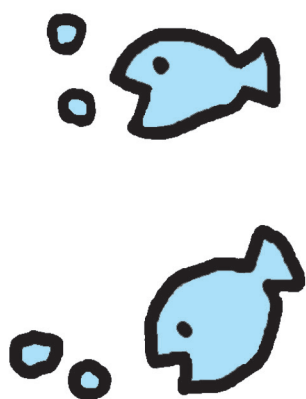




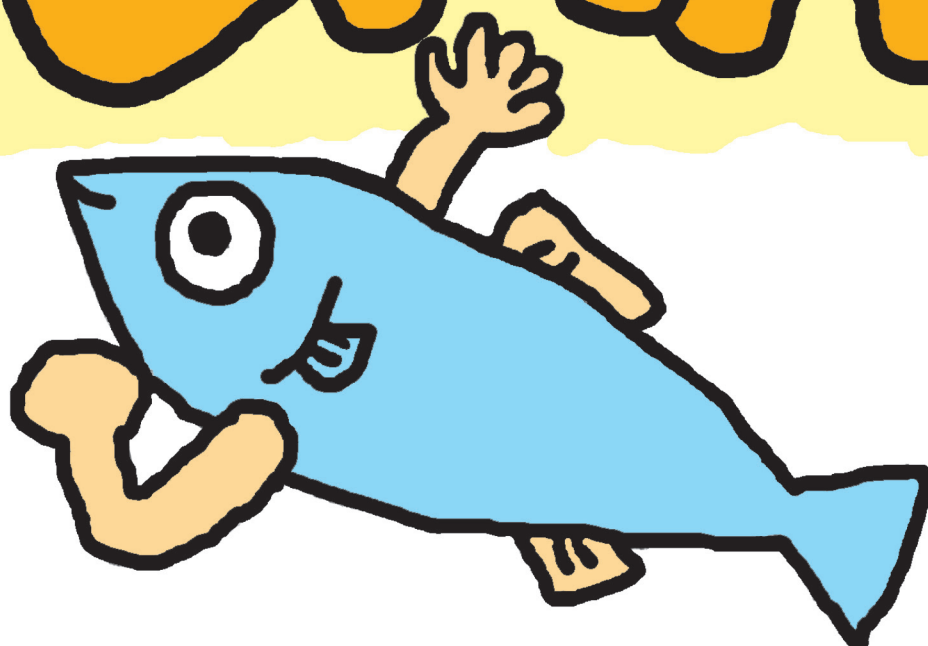
け







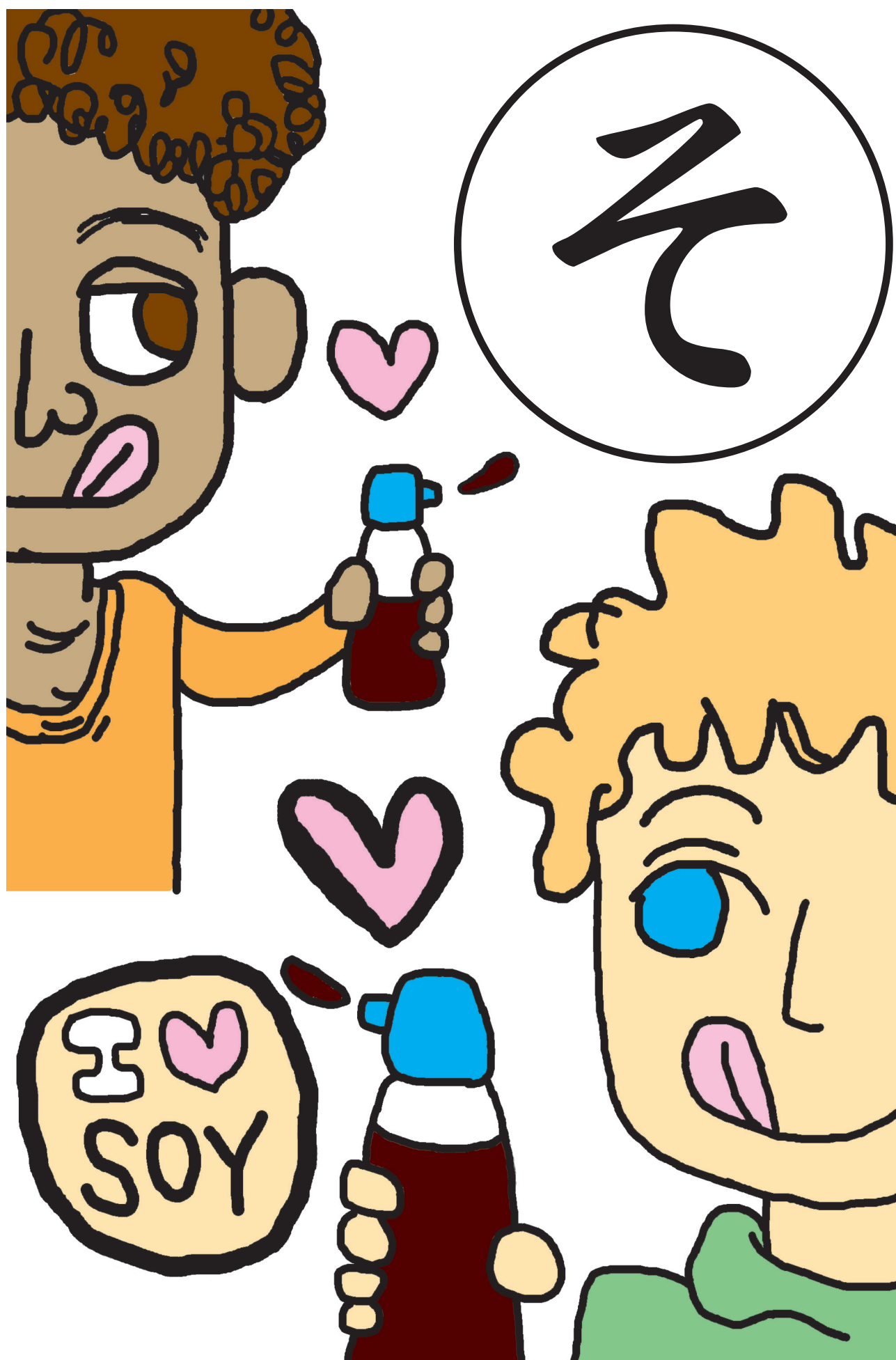
OHWA









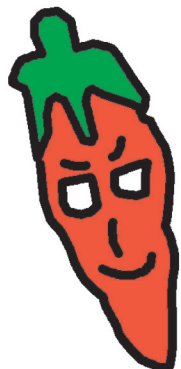




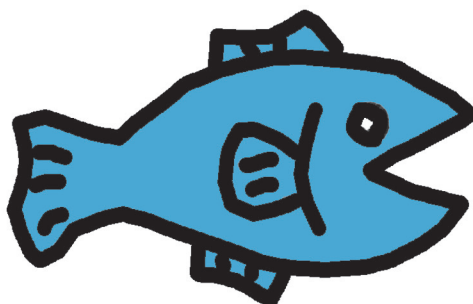
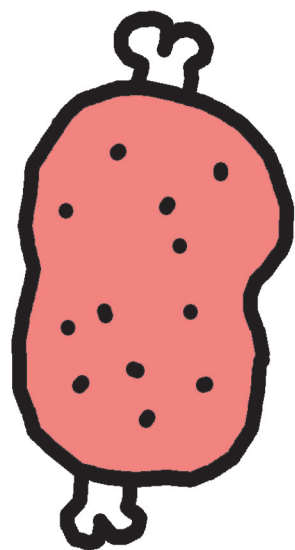
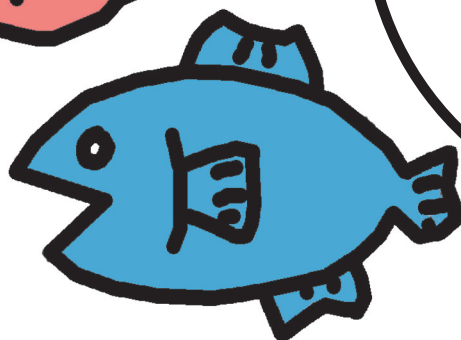
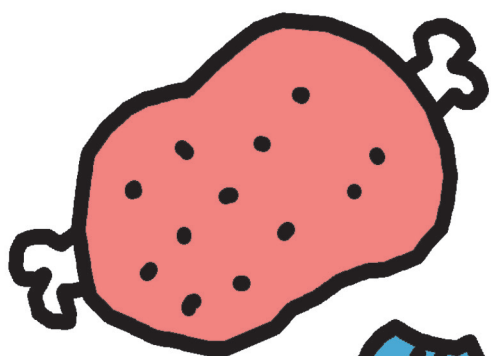












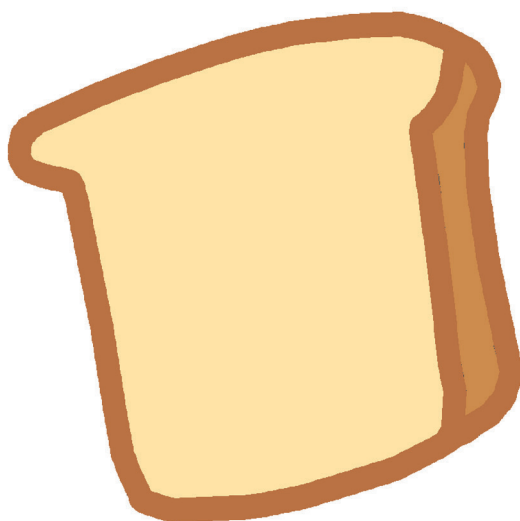
ぬ

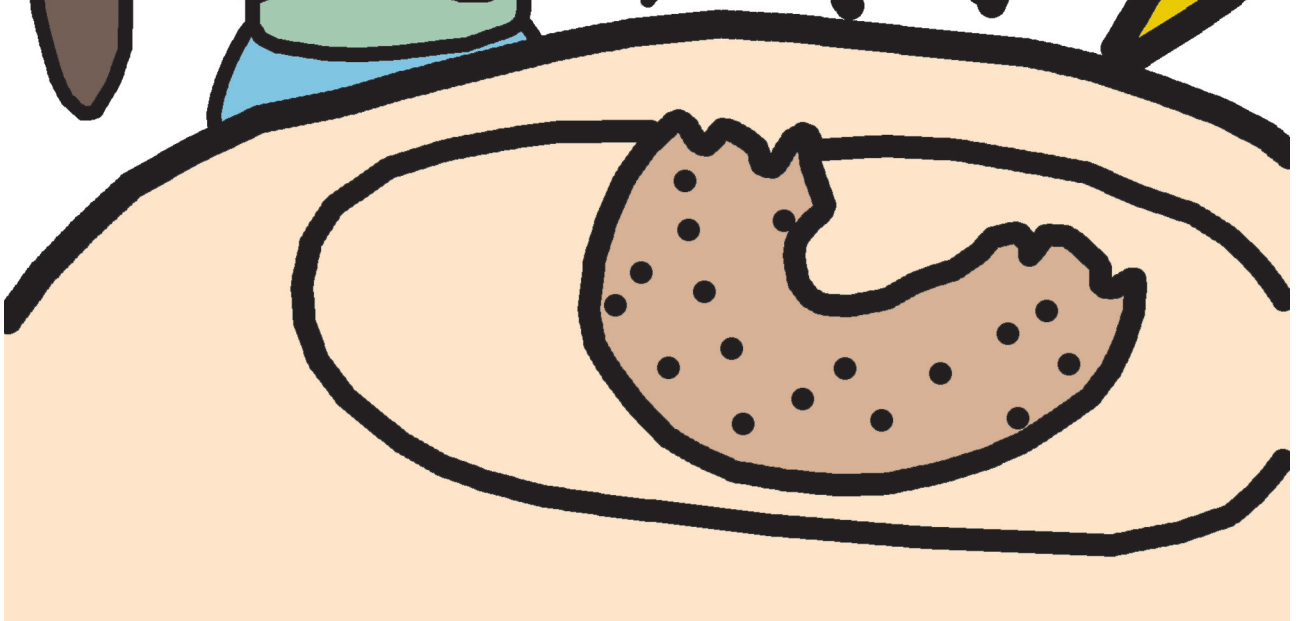
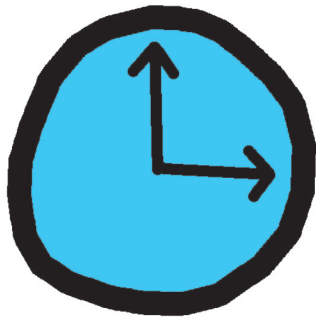




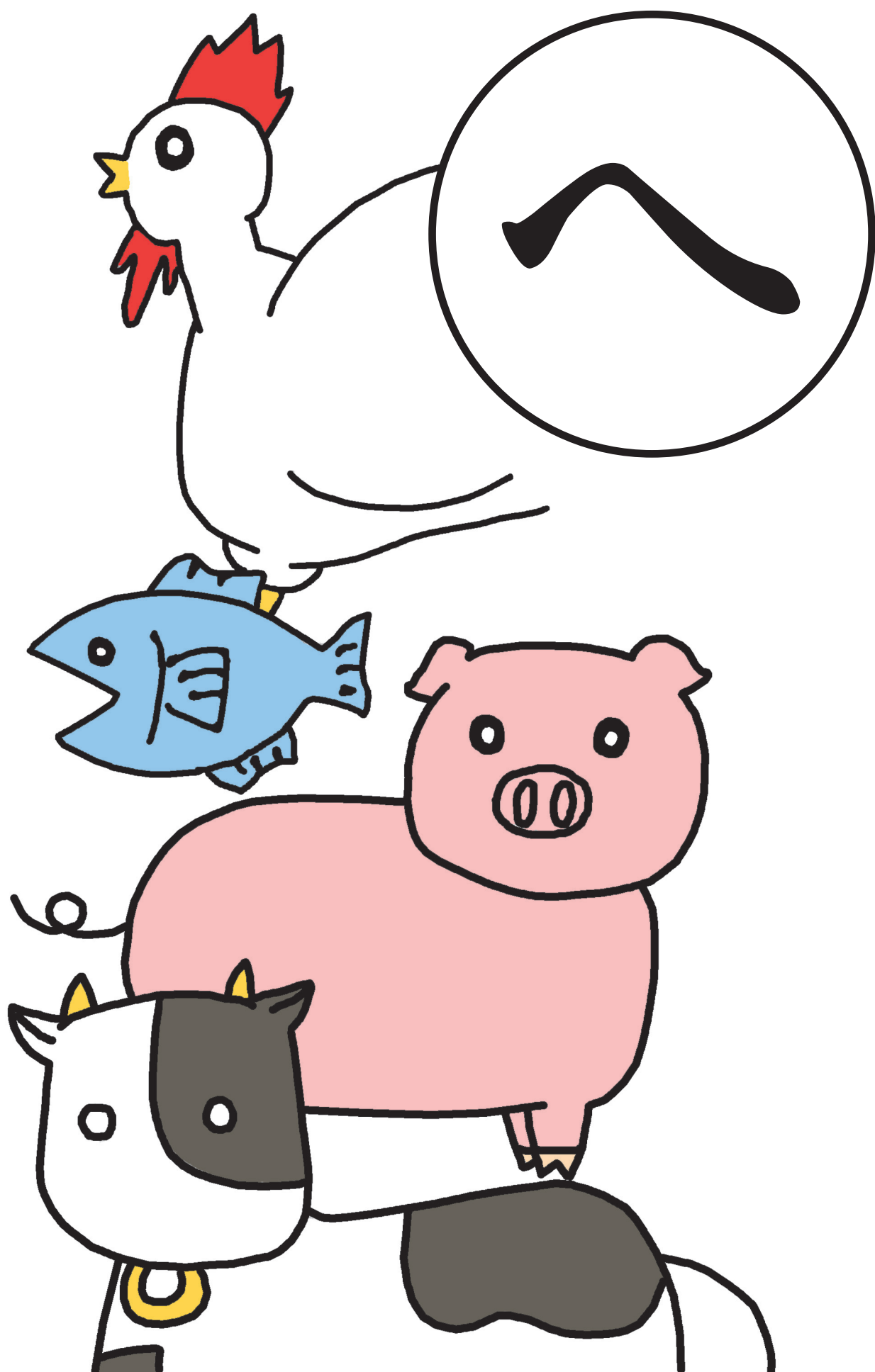


ぱ

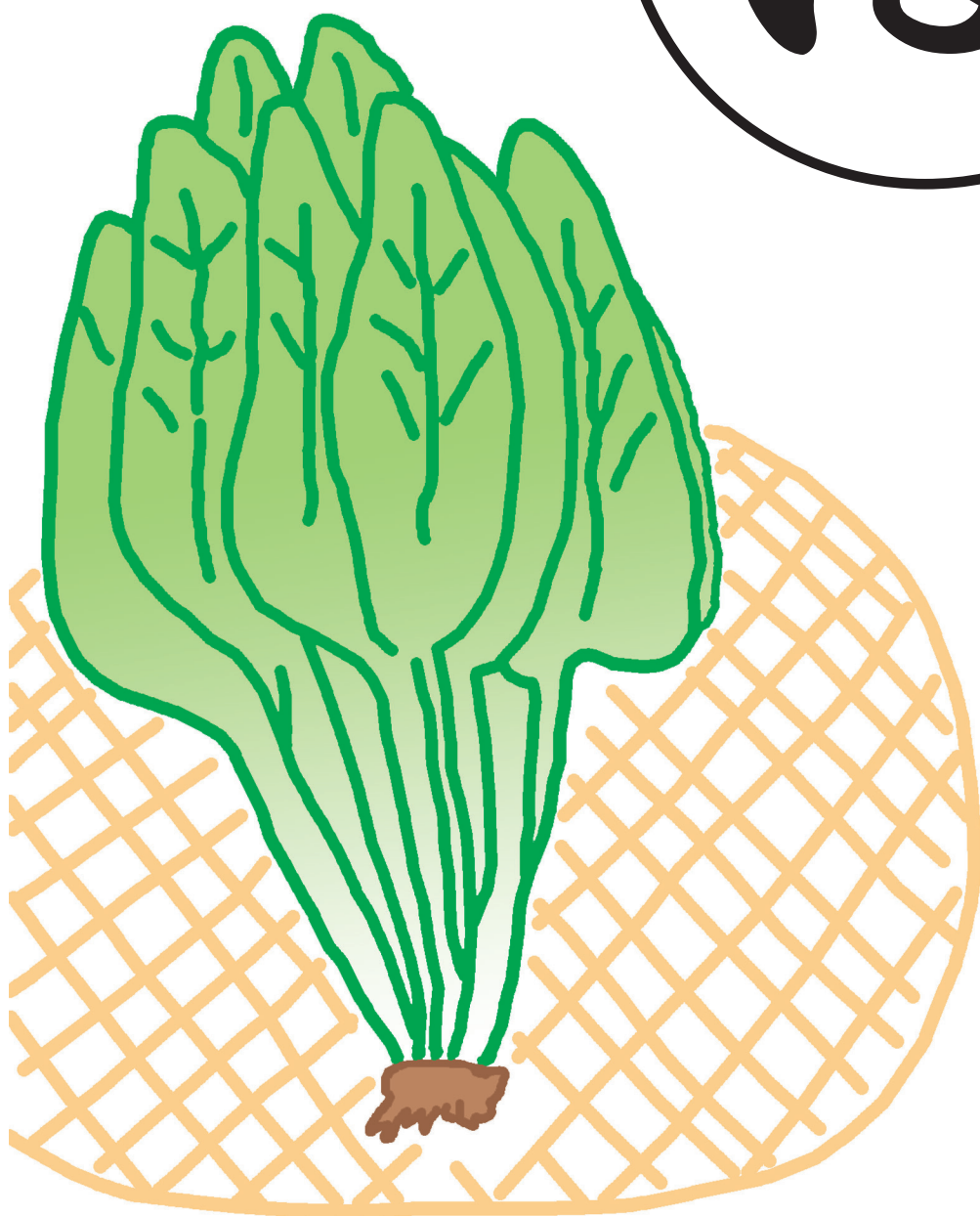


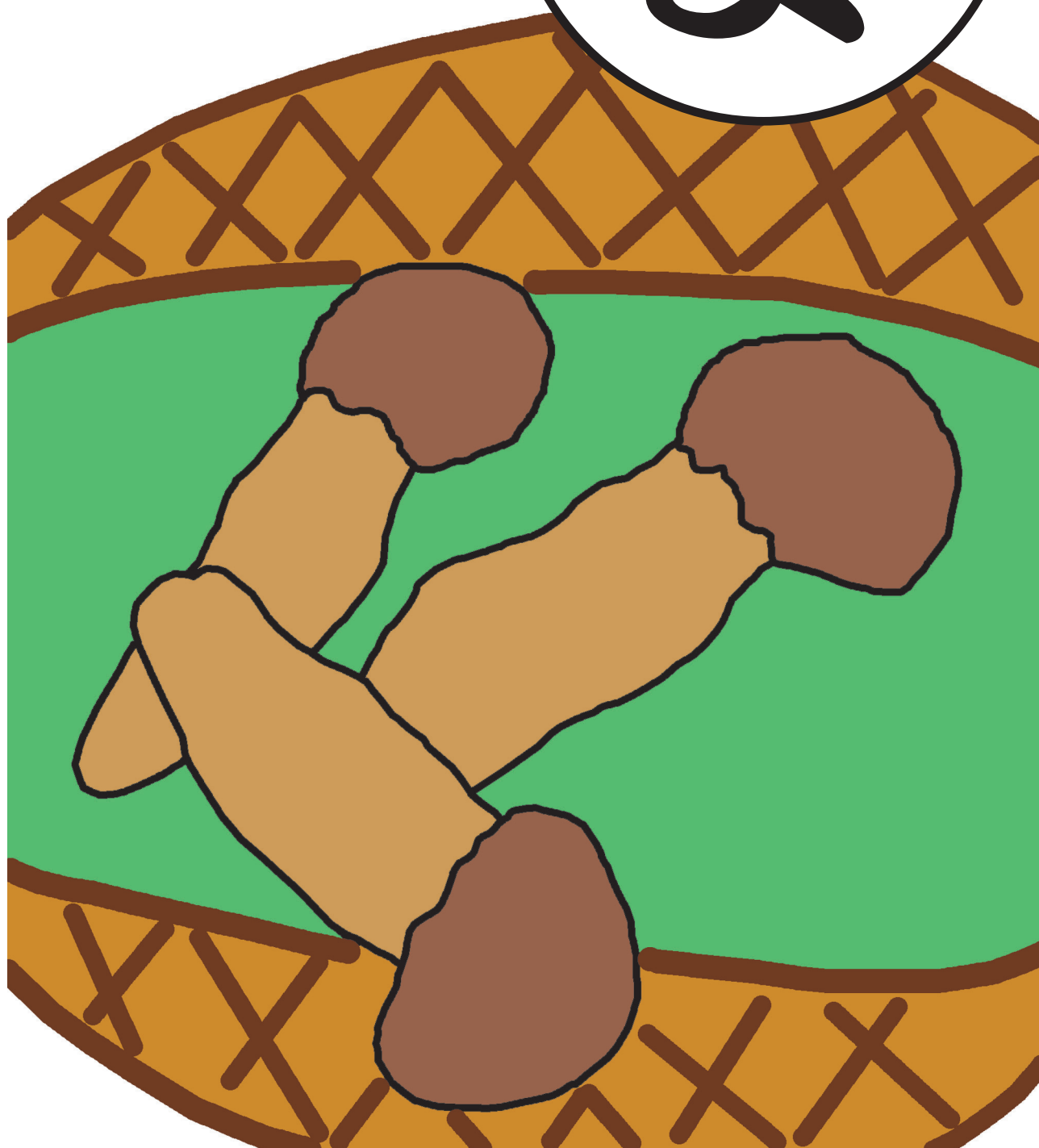


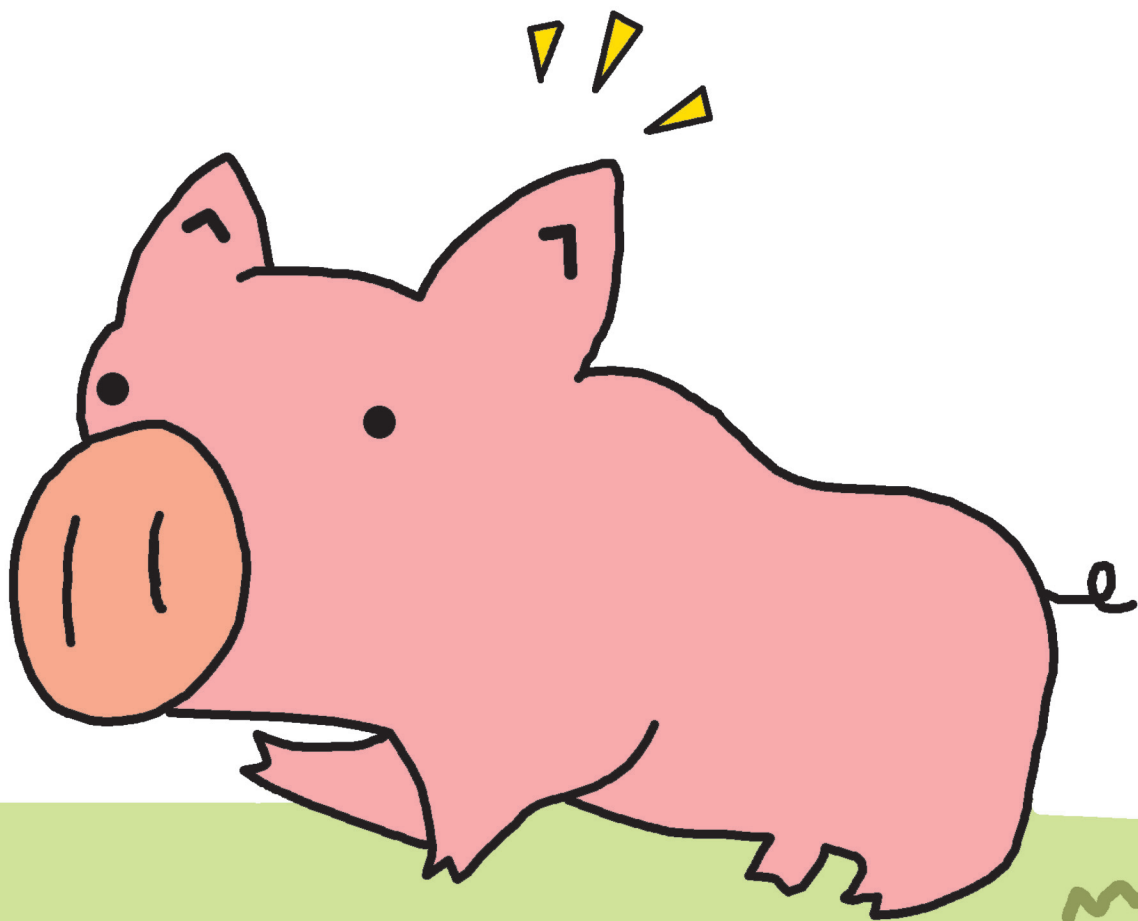


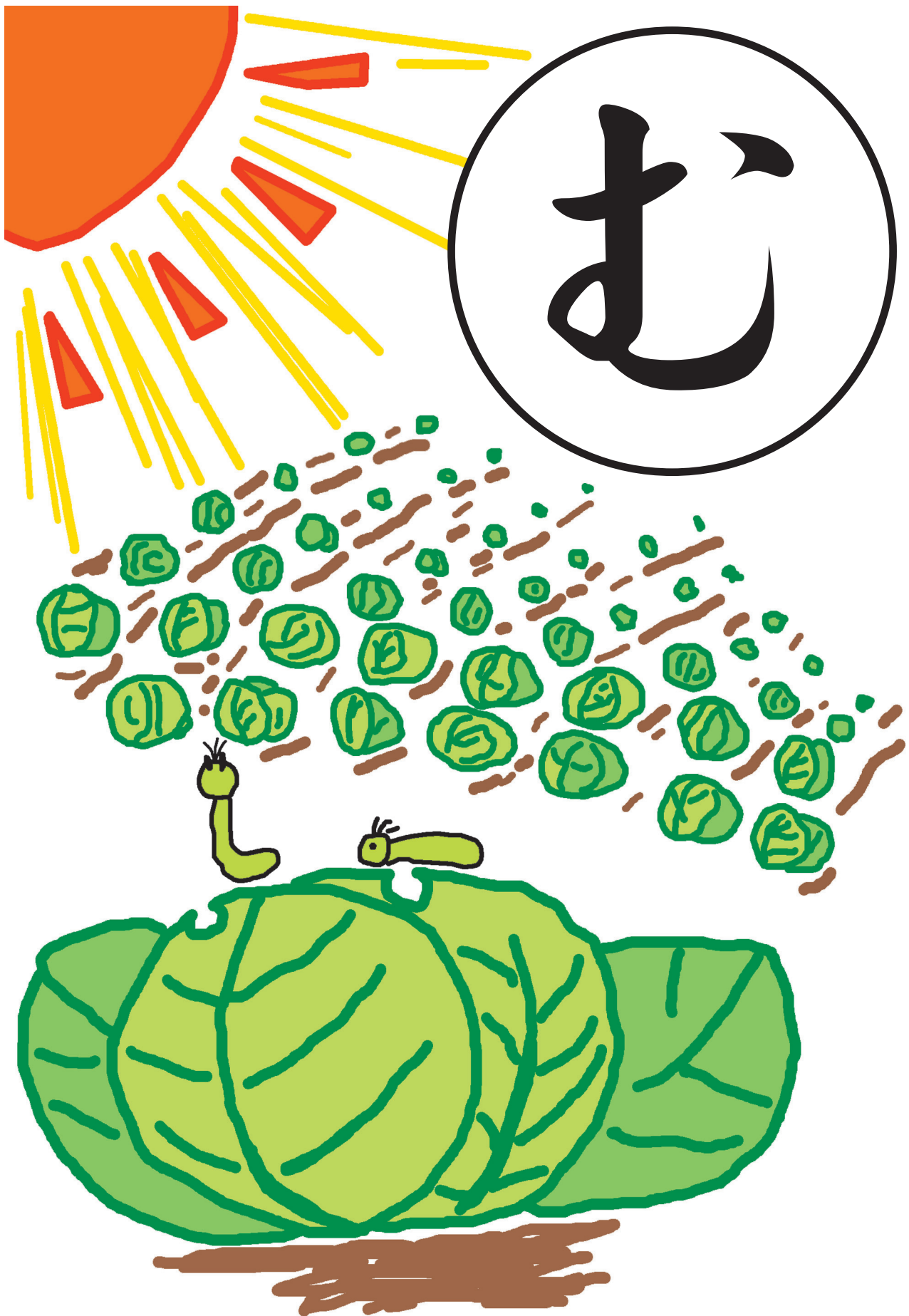


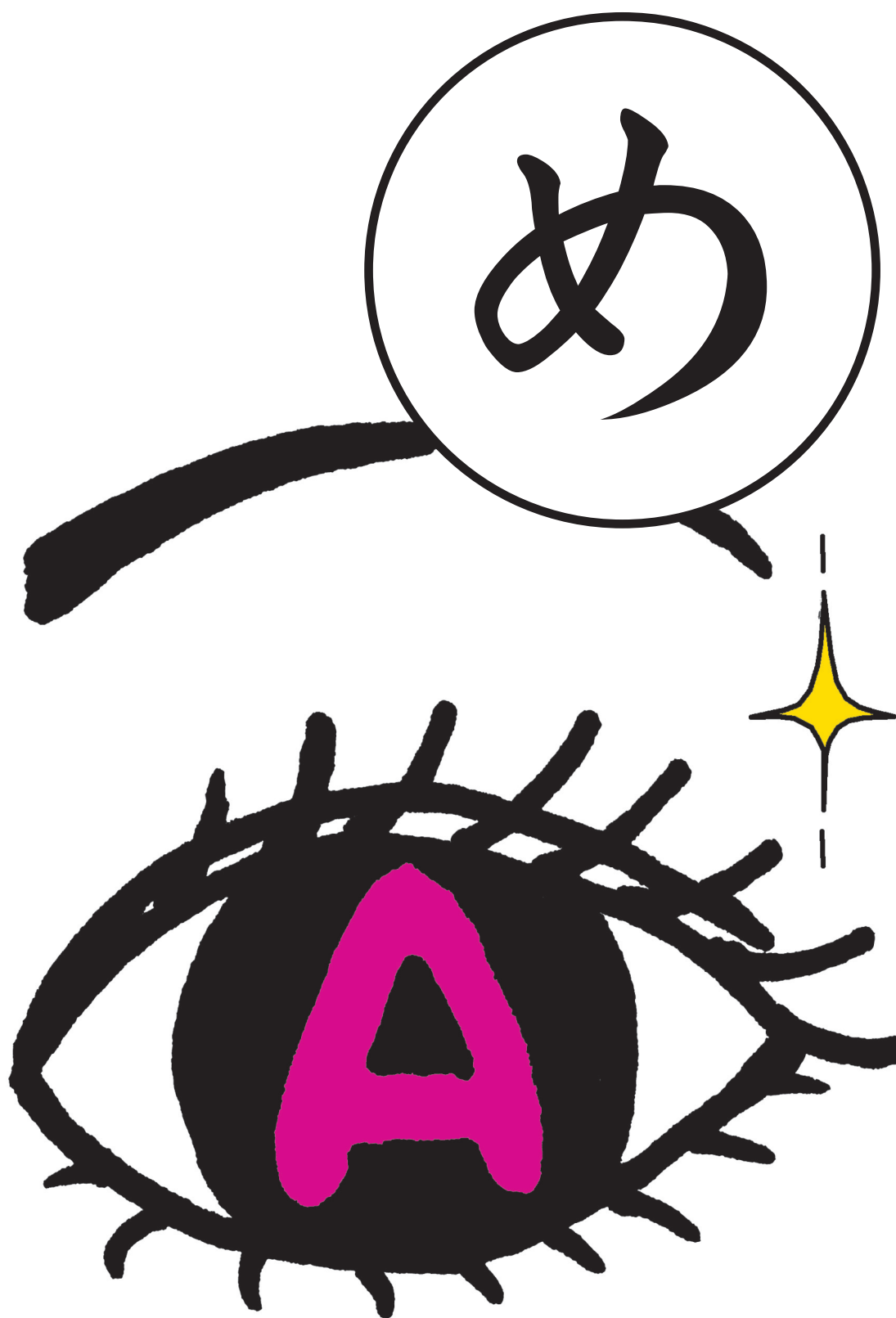
ほ







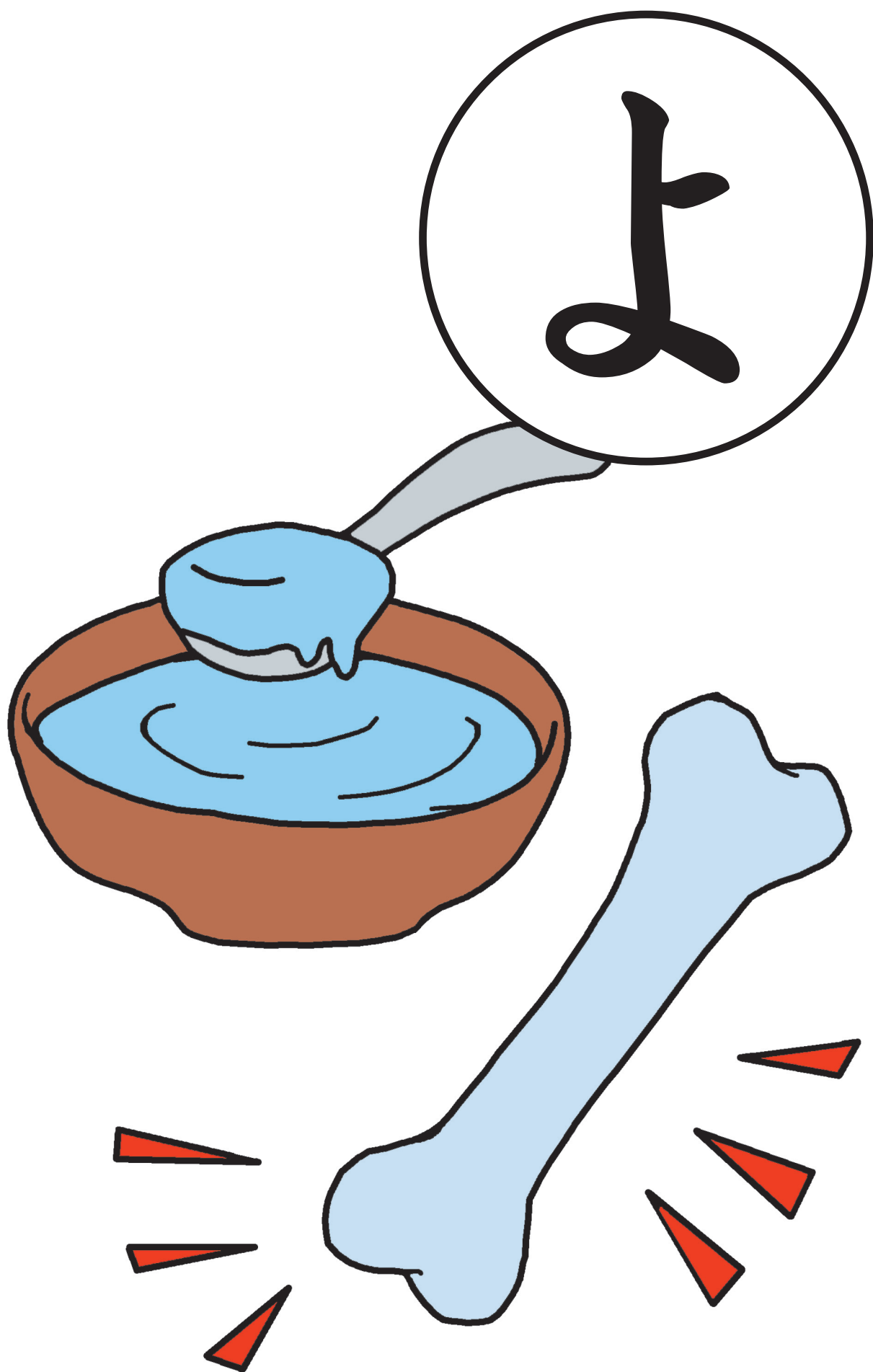


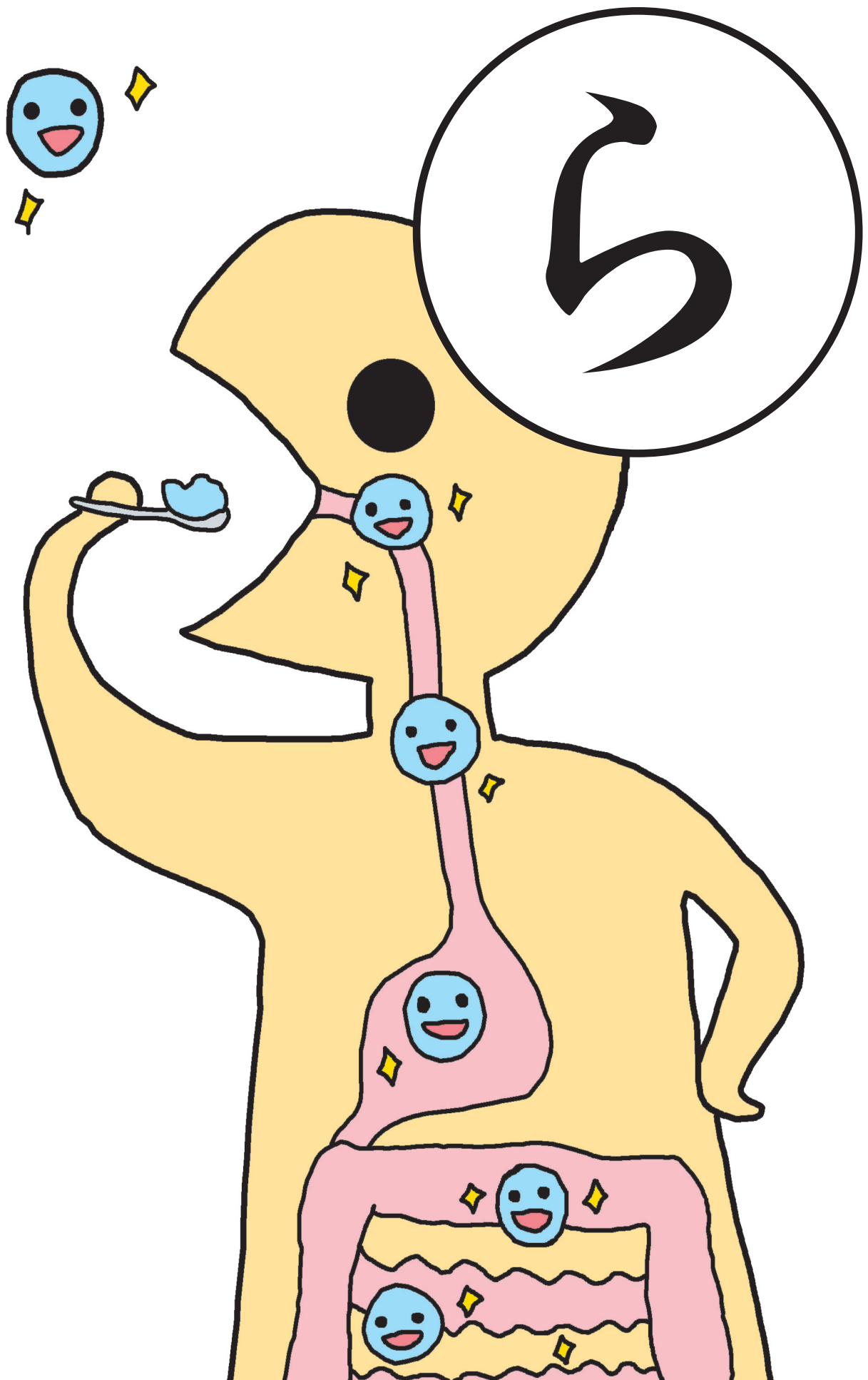


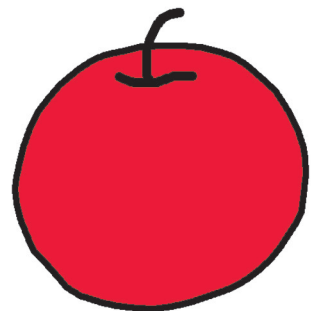


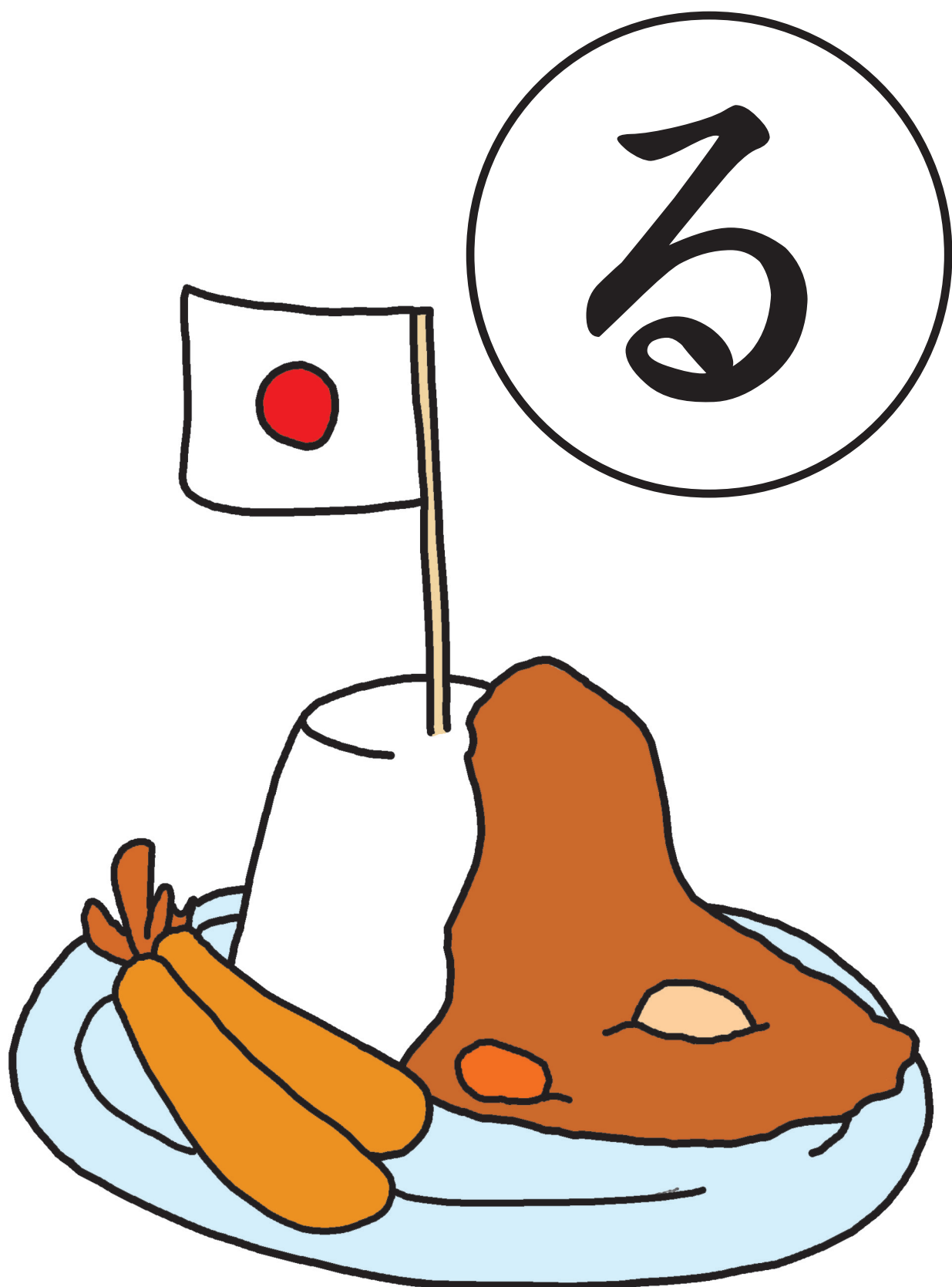








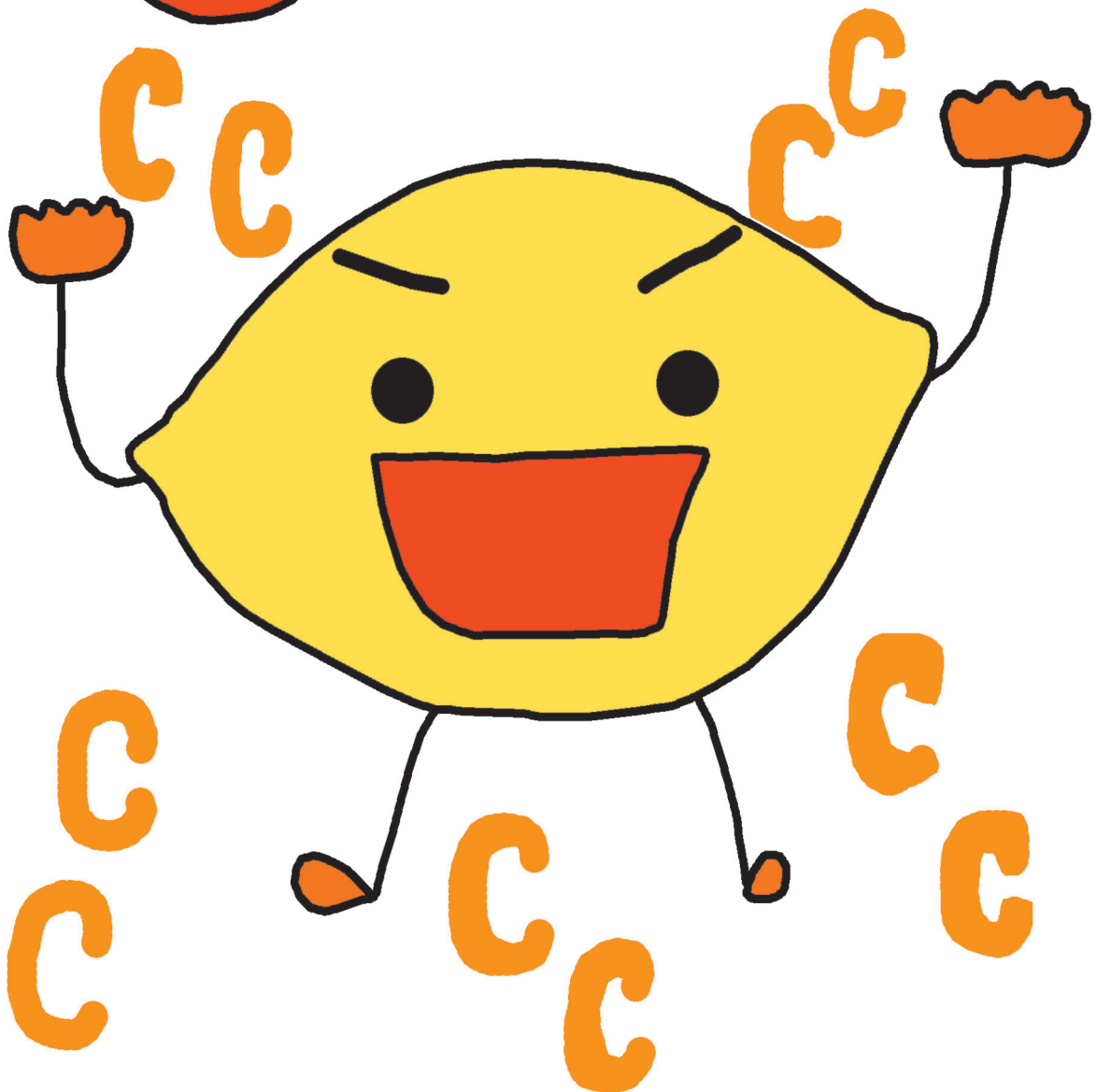




ビタミン

C!!

れ





UP!! UP!! UP!!

UP!! UP!!

UP!! UP !!

UP!! UP!!

UP!! UP!!

UP !!

UP!! UP!!

UP!! UP

UP!! UP

UP!! UP

UP!! UP



UP!! UP!!

UP!! UP!!

UP!! UP!!

UP!! UP!!

UP!! UP!!

UP!! UP!!

UP!! UP!!



あ

いのある

ママの手料理

おいしいな

い

ちようから

消化吸収

しています

①う

どん・そば

ラーメン食べても

つゆ残せ

え

いようし

相談のります

食のプロ

お

べんとう

赤・黄・緑と

あざやかに

か

らいもの

たくさん食べて

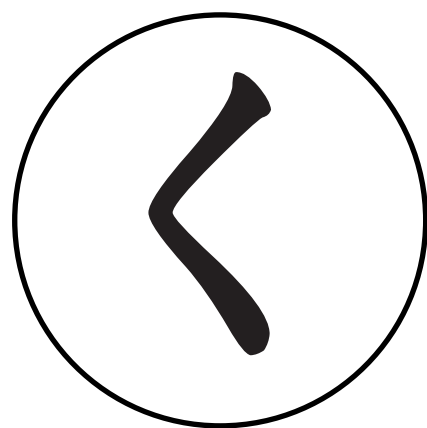
汗かこう

ぎ

ゆうにゆうで

骨太元気

カルシウム



みあわせ

バランスガイドで

みてみよう

け

んこうは

一日三食

バランスよく

こ

むぎこは

なんでも作れる

魔法の粉

さ

かなしか

持っていないもの

D
H
A
!!

し

しょうが汁

体ぽかぽか

温める

す

き嫌い

なくして元気な

80歳

ぜ

いたくは

外食よりも

母の味

そ

いそーす

日本のしゅうゆ

有名人



イ
エ
ツ
ト

本当の意味は

食
べ
る
こ
と

ち

よ

これ

ーと

甘

い

ひ

と

と

き

こころの栄養



な缶は

油をきって

力口リリーオフ

て

んぶらは

英語で言っても

テンプラだ

と

うがらし

脂肪燃焼

カプサイシン

な

つ休み

汗をかいたら

水一杯

に

く・魚

体をつくる

たんぱく質

ぬ

るぬるの

めかぶやもずく

低力ロリー

ね

る
前の

お菓子
は虫歯の

大好物

の

りを食べ

髪の毛くろくろ

つやつやだ



ン・ごはん

パ
ワ
ー
の
源

炭
水
化
物

ひ

る
す
ぎ
の

3
時
の
お
や
つ

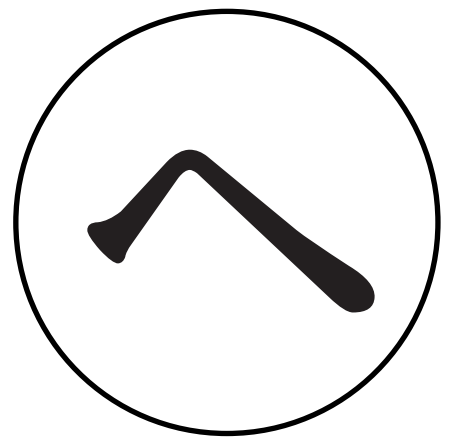
ひ
か
え
め
に

ふ

ゆの日は

みかんを食べて

風邪予防



ム鉄は

お肉にたくさん

入ってる

ほ

うれん草

緑の色は

クロロ
フィル

ま

つたけの

かおりの元は

マツタケオール



ニガハ

沖縄県の

特産品

む

しくいは

天然育ち

有機野菜

め

にいいよ

にんじんにある

ビタミンA

も

やしはね

暗いところで

育つのよ

や

おやさん

しんせんやさいを

うってるよ

ゆ

うき出せ

きらいなものも

食べてみよう

よ

ーぐると

元気な骨を

作るもと

ラ

クトフェリン

ちようにとどくよ

いきたまま

り

んご酢は

穀物酢より

のみやすい

る

ーの色

カレーの黄色は

クルクミン

れ

もんはね

ビ
タ
ミ
ン
C
が

た
っ
ぷ
り
だ

ロ

ーズ
ヒップ

ビ
タ
ミ
ン
C
の

王
様
だ

わ

きああいあい

楽しい食事に

おいしさUP!!

みんなで栄養かるた

解説書(保護者版)

あ あいのある ママの手料理 おいしいな

子供の頃は脳や身体がとても成長する時期です。栄養バランスのとれた食事が必要です。愛情こもったお母さんの手料理を家庭の味として、子供のためにたくさん作ってあげましょう！

い いちようから 消化吸収 しています

口から入った食べ物は食道という胃につながる管を通ります。胃に到達すると消化液で粥状にされます。その後、小腸で消化されたものが吸収されます。吸収されなかったものは、大腸まで行くと排泄されます。

う うどん・そば ラーメン食べても つゆ残せ

うどんや蕎麦、ラーメンなどの麺と汁を全て食べてしまうと、5～6gの塩分を摂取してしまいます。塩分のとり過ぎは高血圧などを引き起こしてしまいます。汁のある麺類を食べる場合は、汁を残すようにすることで、2～3gの塩分を減らすことができます。

え えいようし 相談のります 食のプロ

管理栄養士は医療施設、介護施設、学校などで働く食のプロです。主な仕事は栄養指導と食事の管理です。管理栄養士がいることによって、食の安全が保たれています。あなたを健康な生活へと導いてくれます。

お おべんとう 赤・黄・緑と あざやかに

色どりを良くすると様々な食品を使おうとするため、必要な栄養素のバランスが整います。赤・黄・緑の野菜には、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルが豊富です。食事は味覚だけでなく嗅覚、食感、視覚を使って楽しく食べることが大切です。

す すぎ嫌い なくして元気な 80歳

食べ物に好き嫌いがあると、体を構成するのに必要な栄養素を摂取することができず、体調や肌の調子が悪くなってしまいます。好き嫌いをなくすることで健康な生活を目指しましょう。

せ ぜいたくは 外食よりも 母の味

昔は家族で食べることが当たり前でしたが、現在は共働きの家庭が多く、食事を外食で簡単に済ませる傾向にあります。しかし、外食はかりだと栄養が偏ってしまいます。みんなで会話を交えながらお母さんの手料理を食べましょう。

そ そいそーす 日本のしょうゆ 有名な

大豆は英語で「soybean (ソイビーン)」！醤油は小麦、大豆を原料として麹に塩水を加え、発酵、熟成させて作っています。和洋中の料理に使われ、世界から愛されている日本の伝統的調味料で日本の食卓には欠かせない必需品！！

た ダイエット 本当の意味は 食べること

三食きちんと食べることで間食も減らせ、バランスのとれた偏りのない食生活を送ることにより太りにくくなります。食べないことは健康を損なう可能性があります。バランスの良い食事と適切な運動をすれば自然と「ダイエット」にもなります。

ち ちょこれーと 甘いひととき こころの栄養

チョコレートはカカオ豆を原料としたお菓子で苦みの成分のテオブロミンには疲労回復に役立つ作用があります。ほろ苦く甘く口の中でずっと溶けるので食べやすいが、砂糖が多く含まれるものもあるので食べすぎには注意しましょう。

つ つなかなは 油をきって カロリーオフ

ツナはマグロの缶詰です。マグロの保存性を良くしいろいろな料理に利用しやすくなったものです。油を切ることで料理をやすくし、カロリーを抑えることもできます。

か からいもの たくさん食べて 汗をかこう

トウガラシの辛味成分であるカプサイシンは、体内に吸収されると神経に働き、発汗作用を促進させます。カプサイシンの作用により循環がよくなり食欲もわき健康増進の効果も期待できます。

き ぎゅうにゅうで骨太元氣 カルシウム

牛乳に多く含まれるカルシウムを骨で利用するためには、干し椎茸(ビタミンD)や納豆(ビタミンK)などの食品と一緒にとることです。日光にあたることでビタミンDが作られるので外で思いっきり遊びながら元気を作りましょう！

く くみあわせ バランスガイドで みてみよう

食事バランスガイドは1日に「何を」「どれだけ」食べた方が良いかを目安をわかりやすくイラストにしたものです。イラストのコマがうまく回転するように運動も大切です。

け けんこうは 一日三食 バランスよく

1日3度のバランスのよい食事が大切です。朝食を食べることで、朝から仕事や勉強の効率を上げ、生活のリズムを整えることができます。

こ こむぎこは なんでも作れる 魔法の粉

薄力粉、中力粉、強力粉などの種類があり、パンや麺、お菓子などを作ることができます。粘りのあるグルテンというたんぱく質を形成することで、いろいろな料理に利用できます。

さ さかなしか 持っていないもの DHA！！

DHAは魚油に含まれ、これは血液の中性脂肪の量を減少させる効果のある善玉の油です。脳にも必要な成分で、生活習慣病の予防食材になります。

し しょうが汁 体ほかほか 温める

生姜には風邪予防や体を温める効果があります。これは辛味成分であるジンゲロールやショウガオールによるもので、食欲増進の作用もあります。

て てんぷらは 英語で言っても テンプラだ

もともとポルトガル語のtemporasが語源になっており、ポルトガル→日本→英語圏の順番で伝わっています。英語ではtempuraと表記します。

と とうがらし 脂肪燃焼 カプサイシン

トウガラシに含まれるカプサイシンには脂肪燃焼、体温上昇、発汗を促す効果があります。辛味のないカプシエイトが、辛い辛いトウガラシから見つけられました。

な なつ休み 汗をかいたら 水一杯

夏は気温が高く汗を大量にかきます。そのため、脱水症状になりやすい状態になり熱中症を起こしやすくなります。その予防として水分の補給が必要です。水も大事な食品です。

に にく・魚 体をつくる たんぱく質

たんぱく質は筋肉、皮膚、臓器、髪の毛、爪などの構成成分。肉や魚、卵や牛乳などの動物性のものと、大豆や穀類などの植物性のものがあるのていろいろな食べ物から摂取できます。

ぬ ぬるぬるの めかぶやもずく 低カロリー

海藻類には人では消化されにくい食物繊維が豊富。水に溶けやすい水溶性食物繊維にはフコダインというめりものもが含まれます。消化されにくいためカロリーのとり過ぎ防止になります。

ね ねる前の お菓子は虫歯の 大好物

歯の表面に付着した虫歯菌が酸を出して、歯の表面に浸みこんで歯を溶かします。寝る前に食べると食事の回数が増えるのでその分だけ虫歯になる機会が増えます。毎食後、歯を磨く習慣をつけましょう。

の のりを食べ 髪の毛くろぐる つやつやだ

海苔にはビタミンやミネラルが豊富で美容によいとされています。調理も簡単に食べられますが、髪の毛が増える訳ではなさそうです。

は パン・ごはん パワーの源 炭水化物

炭水化物は脳や体の活動に欠かせない体の燃料です。不足するとイライラしたり、集中力が欠けたりもするので心にも大切な栄養。主食となるごはん、パン、麺や手に多く含まれます。

ひ ひるすぎの 3時のおやつ ひかえめに

おやつは足りない栄養素の補充、気分転換などに効果があります。ただ、ご飯が食べれない、カロリーの多いなどの問題があるので食べる量と食べ物の選択が重要です。

ふ ふゆの日は みかんを食べて 風邪予防

みかんの旬は10月から12月ほどで、旬の時期にビタミンCやカロテンなどの栄養価が高まります。

へ ヘム鉄は お肉にたくさん 入っている

人間が食事から摂取している鉄は2つあり、そのうちの1つが肉類に含まれているヘム鉄です。もう1つは、ホウレンソウなどに含まれている鉄です。

ほ ほうれんそう 緑の色は クロロフィル

クロロフィルとは植物に含まれている緑色の色素のことです。貧血の改善やコレステロールを減少させることでの生活習慣病の予防・改善に役に立つ作用があると期待されています。

ま まつたけの かおりの元は マツタケオール

マツタケオールは、松茸の匂い成分。他のきのこ類にも含まれていますが、秋の日本料理では大活躍です。

み ミミガーは 沖縄県の 特産品

軟骨のコリコリした食感が美味しい。コラーゲン、カルシウムも豊富な食品で健康や美容にいいとされています。沖縄の代表的な食べ物で直火焼きや蒸したり、茹でたりしたあと、千切りにして塩やポン酢で和えて食べられています。

ら ラクトフェリン ちょうにとどくよ いぎたまま

ラクトフェリンは牛乳や乳製品に含まれているたんぱく質。免疫力を高めたり、鉄の吸収を高めたりすると言われています。

り りんご酢は 穀物酢より 飲みやすい

リンゴから作られたリンゴ酢は高血圧、便秘、疲労、貧血などに効果があると言われています。穀物酢と比べ、甘く爽やかな香りとスッキリとした酸味があるため、ドレッシングや酢の物などの料理に便利です。

る るーの色 カレーの黄色は クルクミン

カレーは様々な香辛料が混ぜ合わせられたミックススパイスです。その香辛料の一つであるウコン（ターメリック）に含まれるクルクミンがカレーの黄色のもとになっています。

れ レモンはね ビタミンCが たっぶりだ

レモンにはビタミンCのほかにも酸味のもとであるクエン酸も多く含まれており疲労回復の効果があるといわれています。

ろ ローズヒップ ビタミンCの 王様だ

ローズヒップはバラの果実で、ビタミンCがレモンの約10～20倍含まれているほど豊富です。ハーブティー、食用オイル、ジャム、ゼリーなどの料理やスキンケアにも用いられます。

わ わきあいあい 楽しい食事に おいしさUP！！

「楽しさはおいしさのエッセンス」家族や仲の良い人と食べると食事が楽しくなり、食事がおいしく感じることができます。

む おしくはは 天然育ち 有機野菜

化学農薬や化学肥料を使わない有機農法で育ったオーガニック野菜。ムシのかじったあとが健康の目印かも？

め めにいいよ にんじんにある ビタミンA

にんじんに含まれるカロテンはプロビタミンAと呼ばれています。ビタミンAは目や粘膜、皮膚の健康を保つくれたり、暗いところで視力低下を防ぐ作用があります。

も もやしはね 暗いところで 育つのよ

もやしとは米、麦、豆類、野菜などの種子を水に浸して暗い所で発芽させたものですが、通常もやしというと豆類から作られたものです。大豆から作られたもやしには、乾燥大豆に比べビタミン・ミネラル類、食物繊維が豊富でとても低カロリーな食材です。

や やあやさん 新鮮野菜を 売ってるよ

八百屋さんで買い物をするだけで、食べ物の旬の情報を得ることができ、コミュニケーションがとれます。対面販売で買うことで安心感も得ることがができます。

ゆ ゆうき出せ きらいなものも 食べてみよう

好きなものだけ食べていると栄養が偏ってしまう場合があります。嫌いなものでも食べてみると美味しいものがたくさんあるので勇気をだして試しに食べてみましょう。

よ よーぐると 元気な骨を 作るもと

乳製品のヨーグルトには、骨の成分であるカルシウムが豊富。発酵食品なのでカルシウムの吸収率が牛乳よりもよく、乳酸菌により腸内環境もよくしてくれます。